زنجیرەی
زانستی
جەستە
7

پێنج هەستەوەرەکەمان



پێنج
هەستەوەرەکەمان



پێنج هەستەوەرەکەمان

7

نووسینی: ئیسماعیل حەکیم ئۆغڵو

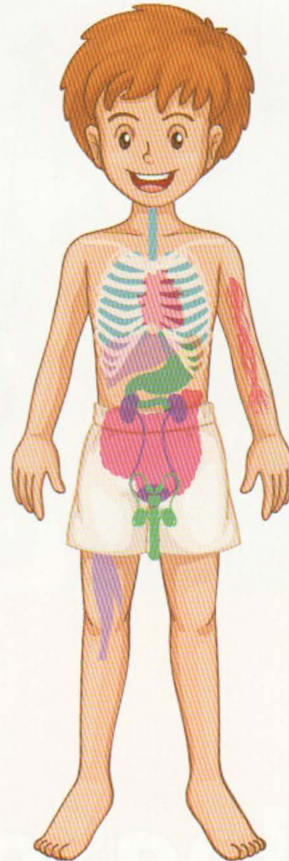


دەزگای بەرهەمهێن: بڵاوکراوەکانی تیماش

وەرگێڕانی: دۆستی عوسمان صدیق

پێداچوونەوەی: ئەڤین صدیق ، دڵسۆز عەلی

نۆبەی چاپ: یەکەم - ٢٠٢٠





ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA MEDIA CENTER

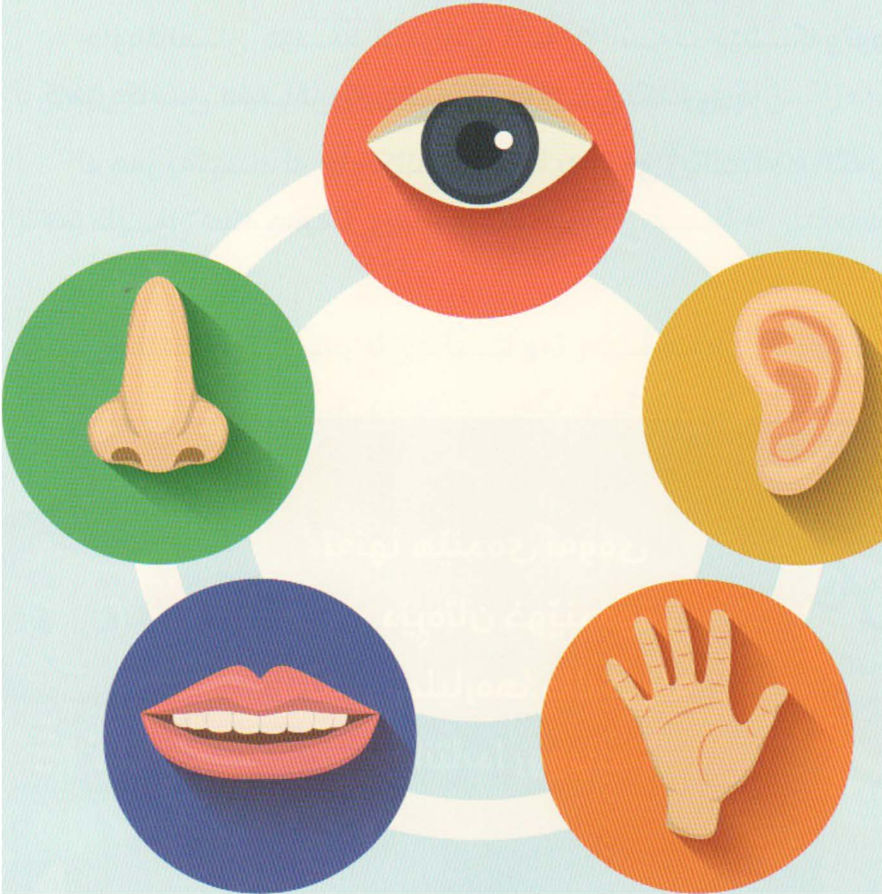
053 323 1843 | +964 (0) 770 358 7100

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

AraMediaCenter

ناوەڕۆک



دوو گەوهەری بەنرخ:

چاوەکانمان

هـەروەك چـۆن گەوهەرێكی بەنرخ بۆ پاراسـتنی لە سـندوقێك دەكرێـت، بەهەمـان شـێوەش چاوەكانمان لـە كەللەی سـەرماندا بەشـێوەیەك جێگیركراوە كە لـە كاریگەرییە دەرەكییـەكان پارێزراو بێت .

چاوەکان ئاوێنەی دڵ و، پەنجەرەیەکن بۆ ڕووانینی ڕۆح.

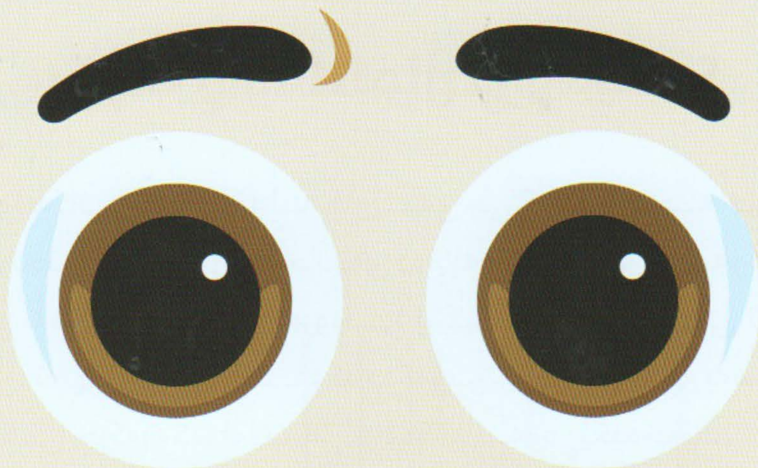
چاوەکانمـان هێنـدە نـاوازەن کـە تەنانـەت پێشـکەوتووترین کامێرەکانـی دنیـاش ناتوانـن کێبەرکێـی بکـەن.

لە هەر یەکێـك لە چاوەکانماندا، کـە بە ڕووی ژیانـدا دەیانکەینەوە، ١٠٧ ملیـۆن خانە هەیە.



تەنها هێندەی ئەوەی
ئەم دێڕەتان خوێندەوە
نزیکەی ملیارەها چالاکی لە
چاوەکانتاندا ڕوویاندا.





بۆچی دوو چاومان هەیە؟

ئایا دەزانن بۆچی لەباتی یەك چاو دوو چاومان هەیە؟ دەی وەرن با پێکەوە ئەم یارییە بکەین:

پەنجەیەکتان لە ئاستی لووتتاندا بە دووری نزیکەی ٢٥-٣٠ سەنتیمەتر ڕابگرن.

ئێستا چاوتان بخەنە سەر ئەو شتانەی لە پشتی پەنجەتانەوەن، بۆ نموونە تەماشای کتێبەکەتان بکەن. بەتەواوی سەرنجتانەوە تەماشای کتێبەکەتان بکەن.

ئێستا بەنۆبە چاوی ڕاست و چەپتان دابخەن و تەماشای کەلوپەلەکانی نێو ژوورەکەتان بکەن.

چی دەبینن؟

بەڵێ، پەنجەتان بەردەوام شوێنی خۆی دەگۆڕێت.

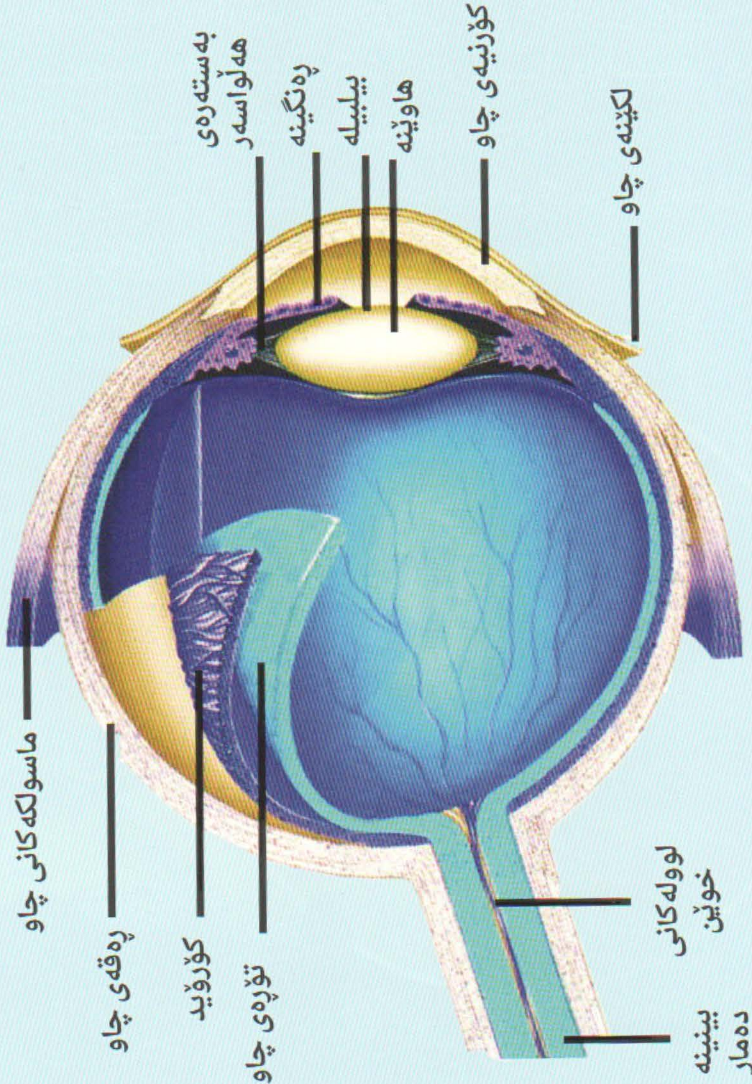
هۆی ئەمە ئەوەیە کە هەر یەکێك لە چاوەکانتان لە گۆشەیەکەوە پەنجەتان دەبینێت. لەبەر ئەوەی دوو چاومان هەیە لە دوو گۆشەی جیاوە زانیاری ئاڕاستەی مێشکمان دەکرێت و، بەم هۆیەشەوە شتەکان بەتەواوی لە شوێنی خۆیاندا دەبینین.

بۆچی چاوەکانمان دوو دانەن؟

هاوێنەکانـی چـاو، کە لـە هاوێنـەی چی کامێـرا هەیـە خێراترن، سـەرنجدەکەنە سـەر ئەو خاڵـەی دەمانەوێـت. ئێمە بۆ ئـەوەی ئەو خاڵەی تەماشـای دەکەین بەڕوونـی ببینین هیچ کۆششـێکی تایبەت نادەین. تەنها تەماشـای شـتەکە دەکەیـن. ئەوی دیکەی لە بەشـێکی بچووکـی چرکەیەکدا لەلایـەن چاوەکانتانـەوە ڕێکدەخرێت.



با چاومان بناسین!



کرداری بینین چۆنە؟

ڕووناکی ← کۆرنییە ← بیلبیلە ← هاوێنە ← تۆڕە

پێڵووەکانی چاو

پاراستن و چاودێریکردنی چاوەکان لەلایەن سیستمێکی تایبەتەوە دەستەبەردەکرێت. پێڵووەکانی چاو گرنگترین بەشەکانی ئەم سیستەمەن. ئەرکی پێڵووەکانی چاو، لەپاڵ پاراستنی چاودا، شێدارکردنی چینە ڕوونەکەی پێشەوەی چاوە.

هەر چەند چرکە جارێك پێڵووەکانی چاو دەتروکێن و، وەك فلّچەی ئوتومبیل، چاوەکان تەڕدەکەن و پاکیاندەکەنەوە. لەکاتی خەویشدا لەبەرئەوەی پێڵووەکان داخراون، چاوەکانمان پارێزراو دەبن.

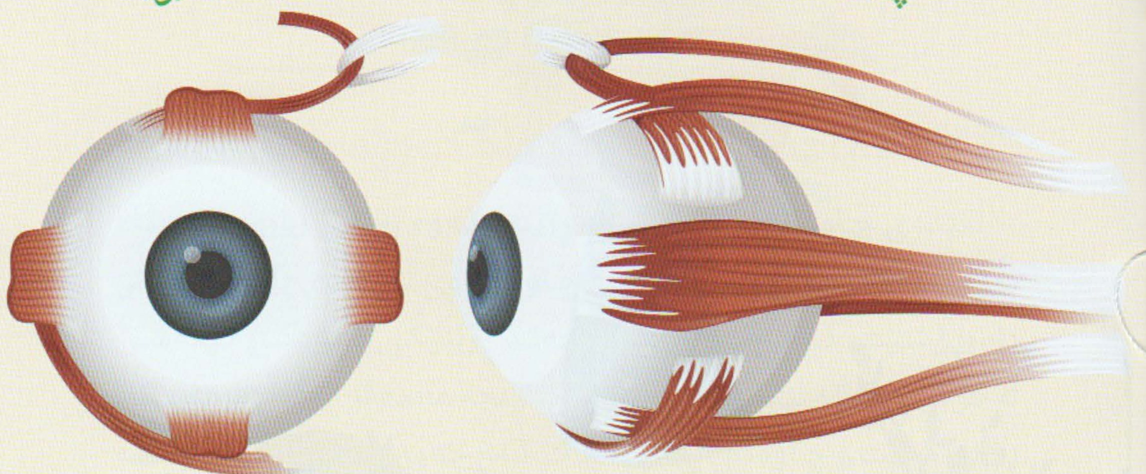


ماسولکە خۆگرەکان

شەش ماسولکەی جیاواز بەدەوری چاوەوە هەن. ئەم ماسولکانە ئەرکیان سووڕانی چاوەکانە بۆ ڕاست و چەپ، سەرەوە و خوارەوە و، ئاڕاستەکانی دیکە.

ماسولکەکانی چاو، لەو ماسولکانەی جەستەن کە یەکجار زۆر کاردەکەن. بەهۆی ئەم ماسولکانەوە، چاوەکانمان لە ڕۆژێکدا ١٠٠٠٠٠ جار دەجووڵێن. ئەگەر تەمەنی مرۆڤ بهێنینە پێش چاومان ئەوا ئەم ژمارەیە خۆی لە ملیارەها دەدات. بەڵام سەرەڕای ئەم هەمووە کارکردنەشیان، کەچی ماسولکەکانی چاو ناپچڕێن، ماندوو نابن و، زیانیان پێناگات. ئەم ماسولکانە، تا کۆتایی تەمەنمان بەئاسایی کاردەکەن و، یارمەتیمان دەدەن تا دەوروبەرەکەمان بەئاسانی ببینین.

ئەگەر ماسولکەکانی چاومان نەبووایە، ئەوا چاوەکانمان بێجووڵە دەبوون و، وەك شووشەیەکی چەقبەستوویان لێدەهات و، ئاماژەیەکی بێواتای بەردەوامیش لەسەر ڕووخسارمان دەبوو. بۆ ئەوەی تەماشای شتێکمان بکردایە ئەوا پێویست دەبوو سەرمان بە ئاڕاستەی ئەو شتەدا بسووڕێنین.



> ماسولکەکانمان، کە هەر یەکەیان وەك بزوێنەرێك کاردەکات، چاومان دەخەنە جووڵە و، بەمشێوەیەش هاوکارمان دەبن تا بەئارامی ببینین.

فرمێسك

فرمێسك، شلەیەكی یەكجار جوانە، كە لە تێكەڵەیەكی تایبەت پێكدێت.

فرمێســـك، چەند تایبەتمەندییەكی دژەبەكتریـــای هەیە كە لە هەمان كاتدا چاوەكانیش شـــێدار و سافدەكات.

فرمێســـك، چاو لە بەكتریـــاكان دەپارێزێـــت و چەندین چەشـــنیان لەنـــاو دەبات.

جەستەمان، بە ئەندازەیەكی زۆر هەستیار فرمێسك بەرهەمدەهێنێت. فرمێسك تەنها بەو ڕێژەیە دروستدەكرێت كە كۆرنییە وشكنەبێتەوە و، چاویش ڕووە سافەكەی لەدەست نەدات. بەمشێوەیە، كاتێك چاوەكانمان دەجووڵێن هیچ نارەحەتییەك بەهۆی لێكخشانی نێوان چاوەكانمان و ڕووی ناوەوەی پێڵووەكانمان دروستنابێت.



سیستمی چەورکردن: لکێنەی چاو

لەپاڵ سیستمی فرمێسکدا، کە بەبەردەوامی چاو دەشوات و لە میکرۆبەکان دەیپارێزێت، سیستمێکی چەورکردنیش هەیە. ئەم سیستەمە چاوەکان، کە لە هەر ڕۆژێکدا نزیکەی سەد هەزار جار بە هەر چوار لادا دەسووڕێن، لە زیانبەرکەوتنیان بەهۆی ئەم جووڵەکردنەوەیان دەپارێزێت. بەم هۆیەوە چاوەکان لەبەرامبەر لێکخشان و مادده دەرەکییەکاندا دەپارێزرێن.



ئایا دەزانن فرمێسك لە کوێوە دێت؟

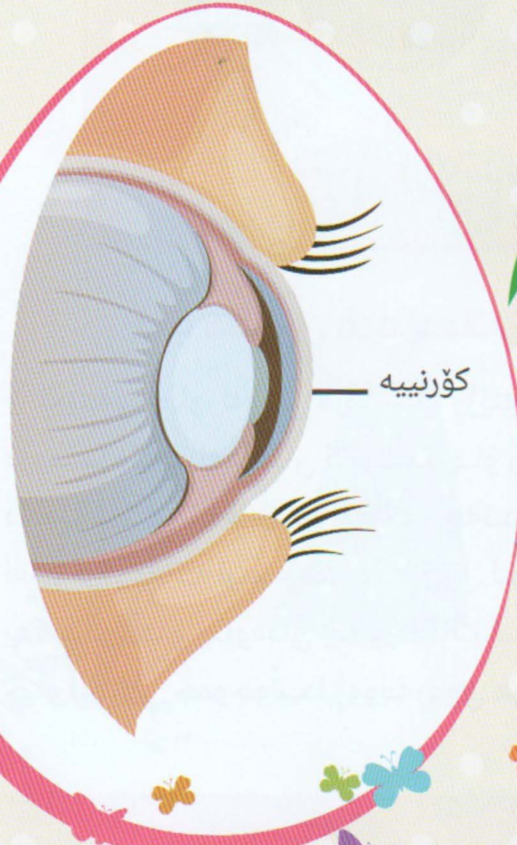
لکێنەی چاو، لەڕێی فرمێسکە ڕژێنەکانەوە بەشی زۆری فرمێسك دروستدەکات. لەهەمان کاتیشدا چاو و ڕووی ناوەوەی پێڵووەکانیش دادەپۆشێت. ئەم چینە تەنکە، چەند ڕژێنێکی بچووکی دیکەشی لەخۆگرتووە کە لینجە مادده دەڕێژن. لینجە ماددەش لەگەڵ فرمێسکدا یەکدەگرێت و چاوەکان چەوردەکات. ئەم چەورییە هێندە لووسە کە چاو لەکاتی جموجوڵیدا ڕووبەڕووی هیچ ناڕەحەتییەك نابێتەوە.

پەنجەرەی چاو: کۆرنییە

کۆرنییە، کە بەشـــی هەرە پێشەوەی چاوە، شـــانەیەکی ڕوونە و هیچ لوولەیەکـــی خوێنی تێـــدا نییە. کۆرنییـــە ڕووناکی دەبڕێتە نـــاو چاو و، چاو لە کاریگەرییە دەرەکییـــەکان دەپارێزێت.

بەشـــە ڕوونەکـــەی تیشـــکەکانی ڕووناکـــی دەشـــکێنێتەوە و، بەنێو هاوێنـــەدا تێپەڕیـــان دەکات و دەیانبڕێتە ســـەر تـــۆڕی چاو.

ئەگـــەر کۆرنییە ڕوونییەکەی لەدەســـتبدات ئەوا توانـــای بینینی چاو تێکدەچێـــت. ناتوانێت هیچ شـــتێك جیابکاتـــەوە و، تەنهـــا دەتوانێت هەســـت بە بوونی ڕووناکـــی و جووڵە بکات. ئەم بارودۆخە ناخۆشـــەش تەنها بە گواســـتنەوەی کۆرنییـــە چارەدەکرێت.



بۆ ئەوەی بتوانین شتەکان بەڕوونی ببینین، ئەوا پێویستە کۆرنییە هەمیشە بەڕوونی بمێنێتەوە. چونکە ئەگەر ڕوونییەکەی لەدەستبدات ئەوا ڕووناکی ناتوانێت وەکو پێویست بچێتە ناو چاو و دیمەنەکان لێڵ دەبن.

ڕەنگینەی بەرپرسی بڕی ڕووناکی

ڕەنگینە، کە لەپشت چینە ڕوونەکەوەیە، تۆڕی چاو لە تیشکی زیادە دەپارێزێت. بە هۆی دوو ماسولکەوە، کە لە دەوریدان، بەگوێرەی تینی ڕووناکی قەبارەی بیلبیلەی چاو دەگۆڕێت. یەکێك لە ماسولکەکان، هەروەك پەتی دەمی تورەکە، بیلبیلەی چاو بچووکدەکاتەوە. ماسولکەکانی دیکەش، کە وەك پەڕەکانی گوڵە نێرگز بەرەو لاکان درێژبوونەتەوە، کاتێك بڕی تیشکەکانی ڕووناکی کەمدەکات، بیلبیلەی چاو فراوان دەکەن. بەم هۆیەوە بڕی ئەو ڕووناکییەی دەچێتە ناو چاو بە هاوسەنگی دەمێنێتەوە.



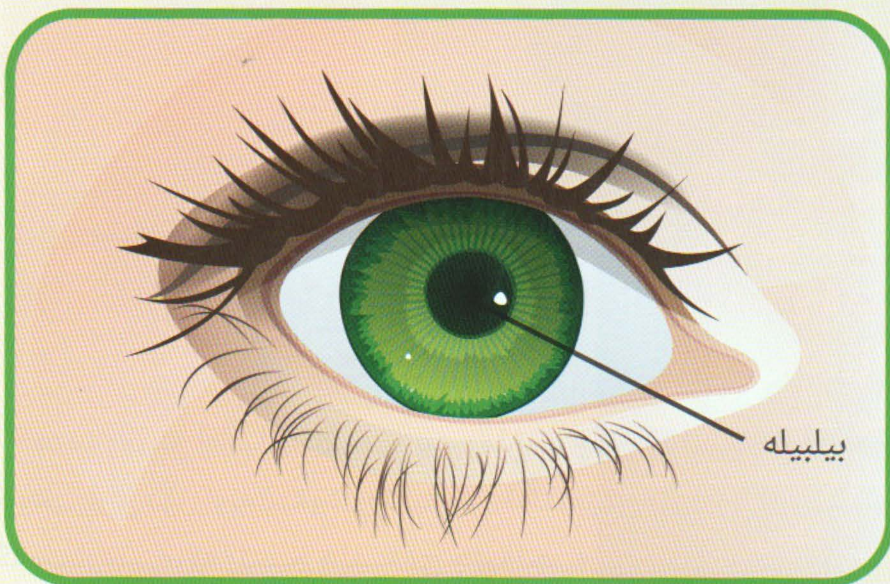
ڕەنگینە، بەهۆی هەندێ خانەی تایبەتییەوە ڕەنگ بە چاومان دەبەخشێت.

ئایا دەزانن کە ڕەنگینە ئامرازێکی ناوازەی ناساندنی کەسایەتییە؟

هەموومان لە فیلمەکانەوە بینیومان کە چۆن لەڕێی جێپەنجەوە تاوانباران دۆزراونەتەوە. ڕەنگینەش، ئەندامێکی بێوێنەی ناساندنی کەسایەتییە، کە پێنج هێندەی جێپەنجە وردەکاری لەخۆدەگرێت. پێکهاتەی ڕەنگینەی هەر کەسێك لە هی کەسێکی دیکە جیاوازترە. ڕەنگینە لە چەند مانگی پاش لەدایکبووندا گەشەسەندنی خۆی تەواودەکات و، ئیدی تا کۆتایی تەمەن گۆڕانکاری بەسەردا نایەت.

بیلبیلەی چاو

بیلبیلـەی چاو، ئـەو کراوەیەیە کە لەناوەنـدی ڕەنگینەدایە. بە کشـان و تەسـکبوونەوەی بازنەی ڕەنگینـە، بیلبیلە گەورە و بچووکدەبێتـەوە. لە شـوێنێکی زۆر ڕووناکـدا ڕەنگینە بەرەو نـاوەوە گرژدەبێت و، دەبێتە هـۆی بچووکبوونـەوەی بیلبیلە. بەپێچەوانەشەوە، لە شـوێنێکی تاریکدا ڕەنگینە بەرەو دەرەوە گرژدەبێـت و، بیلبیلە فـراوان دەکات و، بەمجـۆرەش ڕووناکی زیاتـر دەچێتە ناو چـاوەوە. لە بارودۆخگەلێکـی وەك جۆش و خرۆش، ترس، دەنگی بەرز، ڕۆشـنایی زۆر یـان کەمدا ڕەنگینە فراواندەبێت، یاخود تەسـکدەبێتەوە.



هاوێنە

هاوێنەی چاو، دەکەوێتە پشت ڕەنگینە و بیلبیلەوە. ئەرکی ئەوەیە ئەو تیشکانەی دێنە ناو چاو هەڵیان بگێڕێتەوە و بیانبرێتە سەر تۆڕی چاو.

> شێوەی هاوێنە بە یارمەتی ئەو ماسولکانەی لە چواردەوریدان دەکرێت بگۆڕدرێت. کاتێك تەماشای نزیك دەکەین، ماسولکەکانی دەوری هاوێنە گرژدەبن و، ناوەڕاستی هاوێنە دەئاوسێت. کاتێکیش بۆ دوور دەڕوانین، ئەم ماسولکانە خاودەبنەوە و، هاوێنەش دەکشێت و تەنك دەبێتەوە و، دیمەنی شتە دوورەکان جوانتر دەبینین.

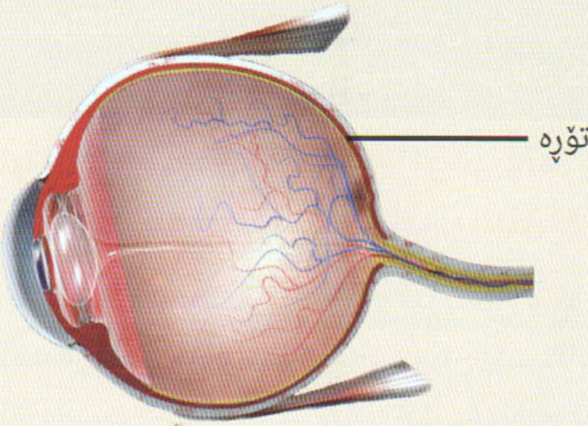
ئایا تەماشاکردنی شاشەی کۆمپیوتەر یاخود تەلەفیزیۆن یان خوێندنەوەی کتێب زیانیان بۆ چاو هەیە؟

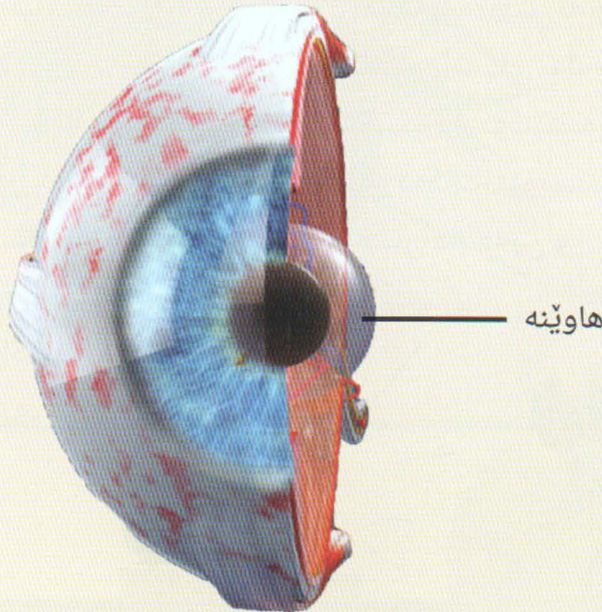
بەڵێ. ئامێرەکانی وەك تەلەفیزیۆن و کۆمپیوتەر تیشکگەلێك دەردەدەن کە چاوی مرۆڤ هەستیان پێناکات. ئەم تیشکانەش بۆ تەندروستی چاو تا بڵێیت زیانبەخشن. لەبەر ئەوە پێویستە بە لایەنی کەمەوە ٣ مەتر لە شاشەی تەلەفیزیۆن و، ٦٠ سەنتیمەتریش لە شاشەی کۆمپیوتەرەوە دووربین. جگە لەوەش کاتێك تەماشای تەلەفیزیۆن یان کۆمپیوتەر دەکەین، یاخود کاتێك کتێب دەخوێنینەوە، یان خەریکی هەر کارێکی دیکەین کە چاو ماندوو دەکات، پێویستە هەر ١٠-٥ خولەك جارێك چەند چرکەیەك چاوەکانمان دابخەین و پشوویان پێ بدەین. بیریشتان نەچێت کە کتێب خوێندنەوە بە ڕاکشانەوە بۆ تەندروستی چاوەکانتان خراپە.



تۆڕەی چاو

تۆڕەی چـــاو، ئەو چینەیـــە کە تیشـــکەکان پاش تێپەڕاندنـــی کۆرنییە و هاوێنـــە دەکەونە ســـەری. بـــە واتایەکی دیکـــە، ئەو بەشـــەیە کە وێنە دروســـتدەکات. ئـــەو دیمەنانـــەی دەکەونـــە ســـەر تـــۆڕە، دەگۆڕدرێن بۆ ڕاگەیاندنـــی کارەبایـــی و دەنێردرێن بۆ مێشـــك.





چۆن دەبینین؟

بینین لەئاکامی چ قۆناغگەلێکەوە دێتە ئاراوە؟

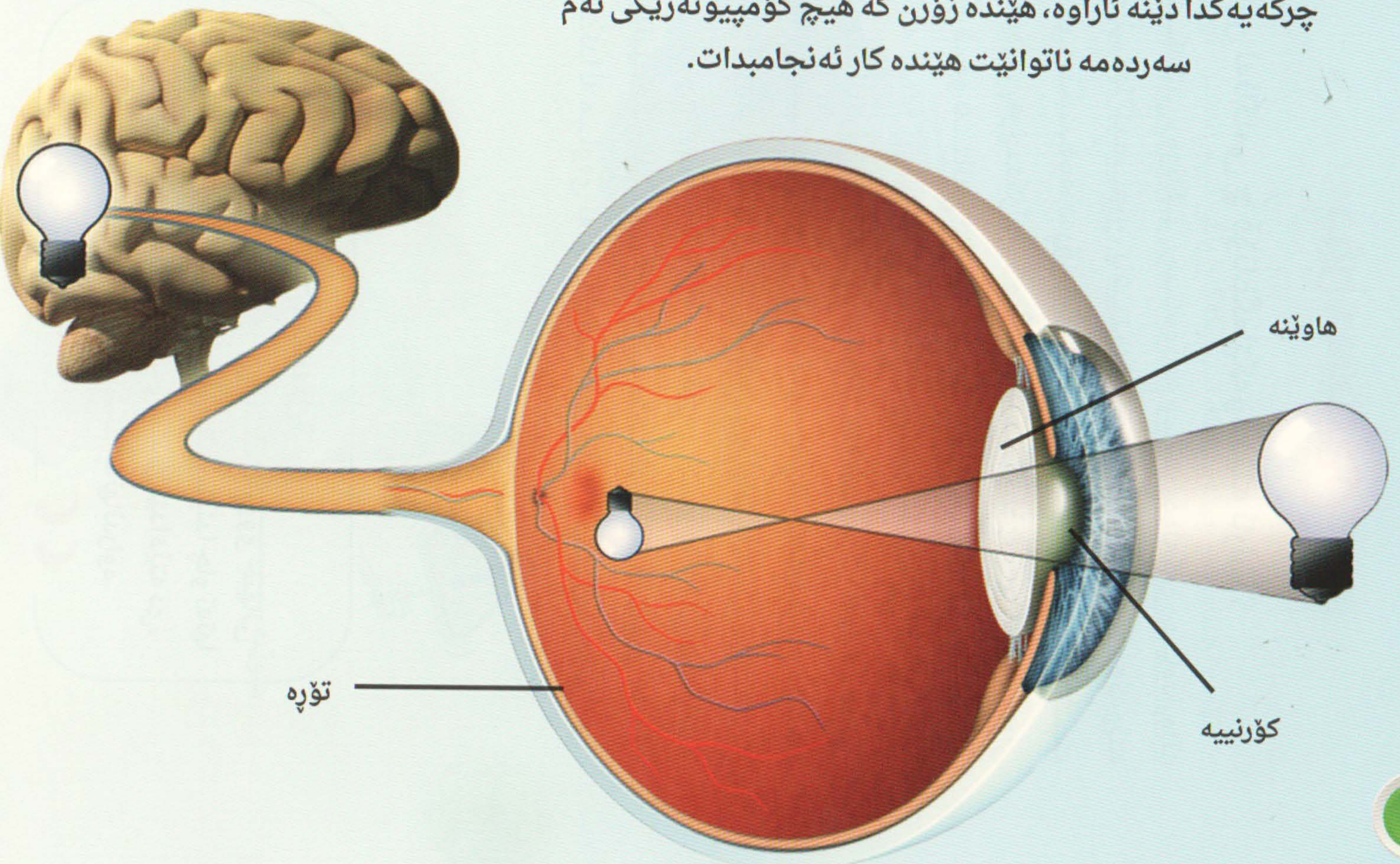
تیشــکەکانی ڕووناکــی، ســەرەتا بە چینــە ڕوونەکەی چــاودا، واتە بــە کۆرنییەدا تێدەپــەڕن، پاشــان بە بیلبیلــەی چاودا، کــە دەکەوێتە ناوەنــدی ڕەنگینــەوە، دەڕۆن و لەلایــەن هاوێنــەوە، کــە لــە پشــت ڕەنگینەوەیە، پەرچدەکرێنەوە و دەخرێنە ســەر تۆڕەی چاو. ســەرەڕای ئــەوەی ئــەو شــتانەی لێیاندەڕوانیــن ڕێکــن، بــەڵام ئــەو وێنەیەی دەکەوێتە ســەر تۆڕەی چــاو هەڵگەڕاوەیە. چونکە ئــەو ڕاگەیاندنانەی لە تۆڕەوە دەنێردرێن بۆ مێشــك، لە مێشــکدا شــیدەکرێنەوە و دیمەنی ڕاستەقینەی شــتەکان دروســتدەکەنەوە. بەم شــێوەیەش لە مێشکدا شــتەکان بەڕێکی دەبینرێن. گشــت ئەم ڕووداوانە لە هاتنی تیشکەکانی ڕووناکی بۆ ناو چاو و، کەوتنیانە ســەر تۆڕەی چــاو و، ناردنی ڕاگەیاندنە ئەلەکترۆنییــەکان لە تۆڕەی چاوەوە بۆ مێشــك تا لێکدانــەوەی وێنەکە لە مێشــکدا لە مــاوەی تەنها یەك لــە دەی چرکەیەکــدا ڕوودەدەن.



چۆن دەبینین؟

چاو، پەنجەرەیەکە بۆ کرانەوەی مێشك بە ڕووی جیهانی دەرەوەدا. بەڵام لە دروستبوونی هەستی بینیندا چاو تەنها ئامرازێکە. لەڕاستیدا ئەو شوێنەی بینینی تێدا دێتە دی، زۆر لەوە قووڵترە و، لەناو مێشکدا پەنهاندراوە.

کاتێک بینین دەکەوێتە گەڕ ژمارەی ئەو کردارانەی لەماوەی چرکەیەکدا دێنە ئاراوە، هێندە زۆرن کە هیچ کۆمپیوتەرێکی ئەم سەردەمە ناتوانێت هێندە کار ئەنجامبدات.



ئەندامی بیستنمان

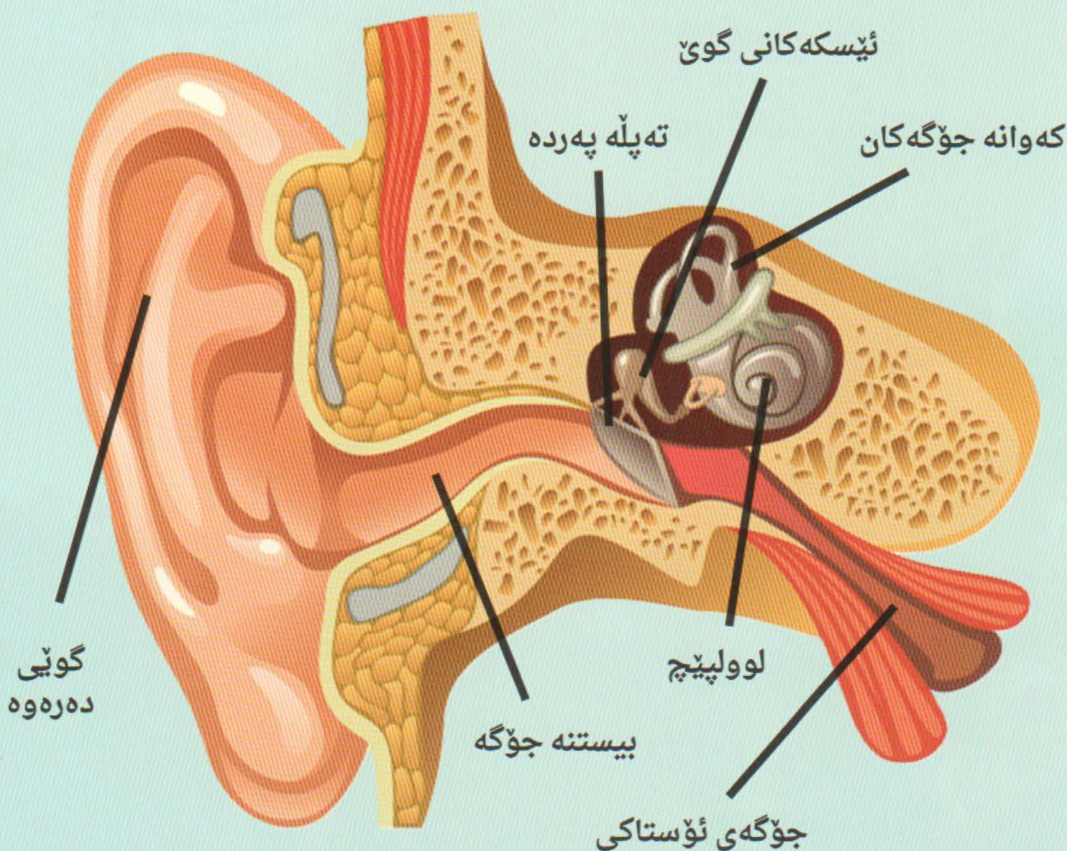
گوێیەکانمان

بــۆ ســاتێك بیربكەنــەوە، ئەگەر لــە دنیایەكــی بێدەنگــدا ژیانمان بردایەتــە ســەر چــی دەبــوو؟ وەرن، بــا خەیاڵــی دنیایەكــی وەها بكەینەوە. لــە دنیایەكی وەهادا هیــچ دەنگەدەنگێــك نەدەبوو. كاتێك بەڕێــدا دەڕۆیشــتین هەســتمان بــەو ئوتومبیلانــە نەدەكــرد كــە لە دوامانــەوە دەهاتن. ئاگاداری ڕووداوەكانــی دەوروبەرمان نەدەبووین و، مۆســیقاش هەر نەماندەزانی چییــە. نەماندەتوانــی پەیوەندی لەگەڵ خۆشەویســتانماندا ببەســتین و، بەئاســانی بیروڕاكانمــان دەرببڕین و، نەشــماندەتوانی زانیارییەكانمــان بۆ كــەس باســبكەین. دەنگیش هــەروەك بینین یەكێكە لەو پایــە گرنگانەی واتا بە ژیانمان دەبەخشــن.



ناوەندی بیستنی مێشکمان

ناوەنـــدی بیســـتنی مێشـــك، ئـــەو بەشـــەیە كـــە بـــە لێكدانەوەی ئـــەو ڕاگەیاندنانـــەی لـــە گوێچكـــەی نـــاوەوە وەریاندەگرێت بیســـتن فەراهەمدەهێنێـــت. زانیارییەكانـــی پەیوەســـت بـــە بیســـتن، لە ڕێی بیســـتنە دەمارەوە، كە درێژییەكەی ٢,٥ ســـەنتیمەترە، لە گوێچكەمانەوە دەگوازرێنـــەوە بۆ ئـــەم ناوەندەی مێشـــكمان.

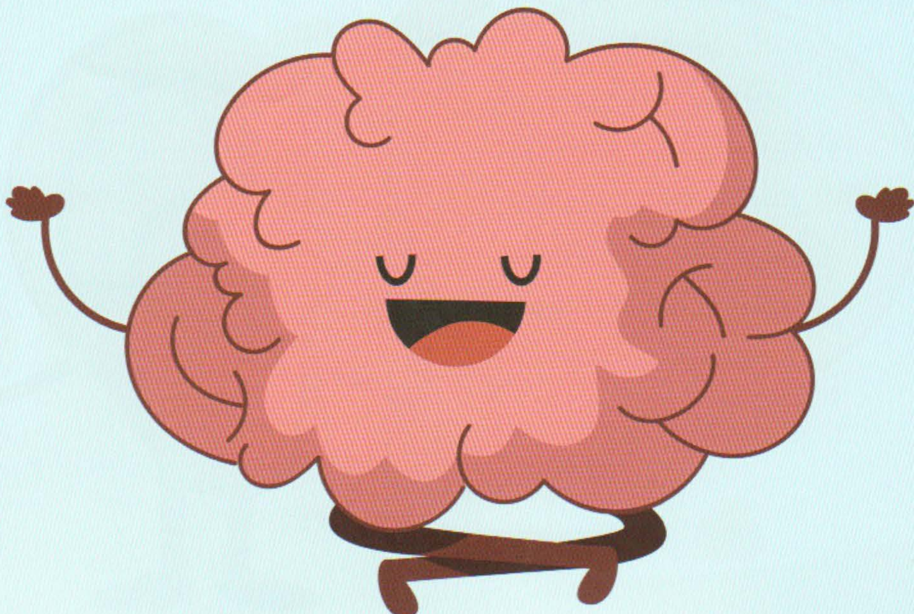


مێشـــکمان، ئـــەو ڕاگەیاندنانـــەی پـــێ دەگات، «لـــە مـــاوەی یـــەك لە دەی چرکەیەکـــدا» لەگـــەڵ تـــەواوی ئـــەو ٤٠٠ هـــەزار دەنگـــەی لـــەوەی پێشـــتر بیســـتوومانە بەراوردیان دەکات و لێکیاندەداتەوە. بەم هۆیەوە جەســـتەمان ئامادەدەبێـــت بۆ کاردانەوە بەرامبـــەر بە دەنگەکە. ئەگەر بەمجـــۆرە نەبووایە ئـــەوا گوێمان لە دەنگی ئـــەو ئوتومبیلە نەدەبـــوو کە لە دوامانـــەوە دەهات و، هەرگیـــز نەماندەتوانی لەکاتی پێویســـتدا لەپێشـــی ڕابکەین.

گوێیەکانمـان ئـەو تایبەتمەندییەیـان هەیـە کـە ئـەو دەنگانـەی نارەحـتمان دەکـەن نابیسـتن. بۆ نموونە، خوێن بەنێو جەسـتەدا زۆر بەخێرایـی ڕێدەکات و، لـە ئەنجامـی ئەمەشـدا ژاوەژاوی زۆر دەنێتـەوە. بـەڵام ئەو دەنگـەی دەریدەکات گوێیەکانمـان نایانبیسـتن. زەویـش کاتێـك بـەدەوری خۆیـدا دەسـووڕێتەوە دەنگێکـی زۆر بەهێـز دەردەکات. بـەڵام گوێیەکانمـان پێکهاتەیەکـی هێنـدە ناوازەیـان هەیـە کـە ئێمـە هەرگیـز گوێـمان لـەو دەنگـە بەهێـزە نابێـت.



گوێی ناوەوە و ناوەندی بیستنی مێشکمان، کە بناغەی هەستی بیستنمانن، هێندەی یەك سەنتیمەتر سێجا، واتە هێندەی کڵۆ شەکرێك نابن.



ناوەندی بیستن تایبەتمەندی «پاڵاوتن»ی دەنگەکانی هەیە. لە ژیانی ڕۆژانەماندا لە شوێنە داخراوەکاندا گوێمان لە چەندین دەنگ دەبێت. ئەو دەنگەی لە ڕادیۆ و تەلەفیزیۆن و ئامێرەکانی دیکە ئەم شوێنانەوە دەردەچن بەر تەنەکانی دیکەی شوێنە داخراوەکە دەکەون و دەنگدەدەنەوە. کەواتە چاوەڕێدەکرێت، لەگەڵ بیستنی دەنگی ئەم شتانەدا گوێشمان لە «دەنگدانەوە»شیان بێت کە لە دیوار یاخود سەقفەکەوە دەگەڕێنەوە. بەڵام بەمشێوەیە نییە، بێجگە لەو دەنگانەی پێویستە بیانبیستین تەواوی دەنگدانەوەکان لە قەدی مێشکدا دەسڕدرێنەوە.



بیستنە جۆگە

گوێی دەرەوەمان، وەك دەرگایـەك وایە كە بۆ دەرەوە كرابێتەوە. لەبەر ئەمە بـۆ چوونەژوورەوەی میكرۆب و تۆز و خـۆڵ و تەنە دەرەكییەكانی دیكە گونجاوە. بەڵام وردە موو و ڕژێنەكانی بیسـتنە جۆگە بەربەستێك لەپێـش چوونە ژوورەوەی تەنـە بیانیەكاندا دروسـتدەكەن. ڕژێنەكان، هـاوكات لەگـەڵ ئارەقدا، چەوری و، شـلەیەكی پڕ شـەكریش دەڕێژن. ئەم شـلانە بـە دەوری مووەكانـەوە دەلكێـن و، مووەكان سریشـاوی دەكـەن. بەمەش میكـرۆب و تۆزوخۆڵ هـەر لەسـەرەتای جۆگەكەدا بـە مووەكانـەوە دەلكێـن و گیردەخۆن. شـلەی بیسـتنە جۆگە هەم تایبەتمەنـدی دژەبەكتریای هەیـە، هەم خانەكانـی كۆئەندامی بەرگری جەستەشـی لەخۆگرتووە. ترشـەڵۆكی تایبەتمەندییەكـی دیكەی ئەم شـلەیەیە. ژینگەی ترشـەڵۆكی بۆ زۆرێك لە میكرۆبەكان كوشـندەیە.



ئـەو جۆگەیەی لـە پەڕەی گوێـوە بۆ تەپڵـە پـەردە درێژدەبێتەوە، ڕێڕەوێکی ڕاسـت نییە، بەڵکـو جۆگەیەکی کەوانەییە. بەمشـێوەیەش تەپڵە پـەردە لە زەبرە دەرەکییـەکان پارێزراوە. تەنانـەت کاتێکیش ئاو بەپەسـتاوە بەر گوێیەکانمان دەکەون، لەبەر ئەوەی ڕاسـتەوخۆ ناگاتە پەردەی گوێـمان هیچ زیانێکـمان پێناگەیەنێت. ئەگەر بیسـتنە جۆگە ئـەم پێکهاتە تایبەتـەی نەبووایە، ئـەوا تەنانەت کاتی خۆشـۆردنیش دەکرا بەئاسـانی تەپڵە پەردەمـان بدڕێنین.

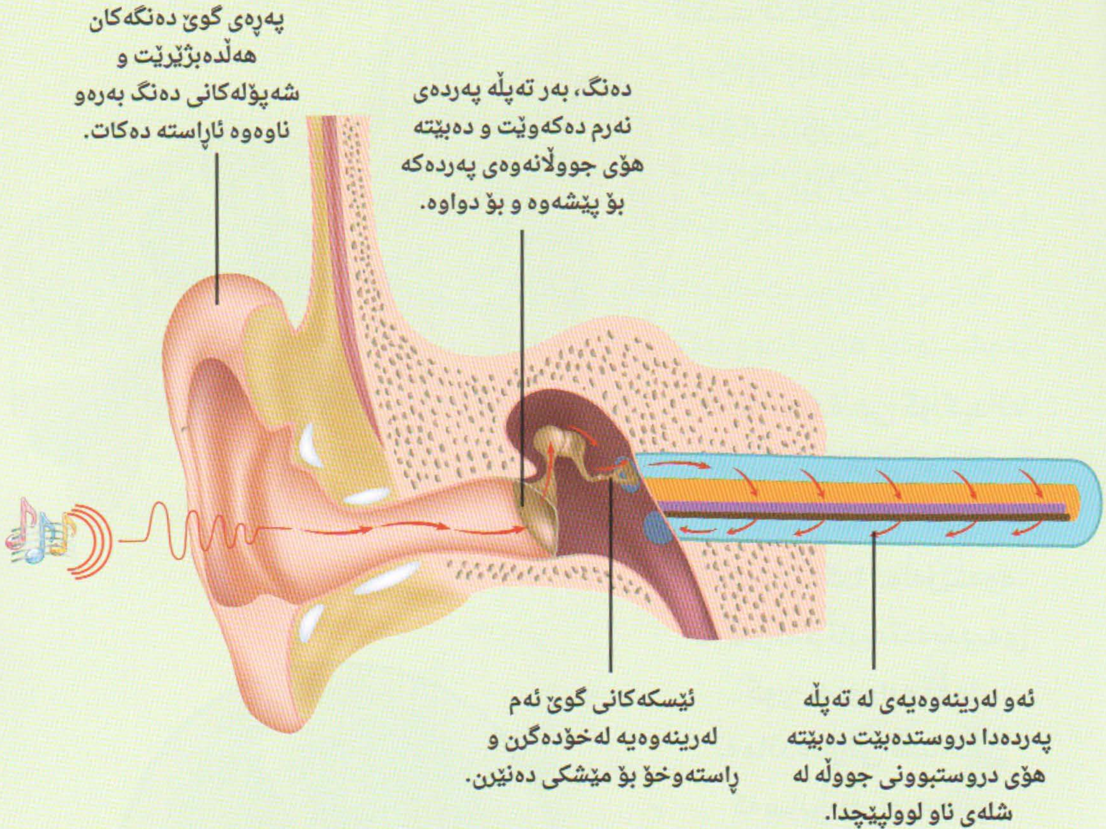
ئایا دەنگی بەرز کار لە گوێیەکان دەکات؟

ئەگـەر دەنگێـك بـە ئەنـدازەی پێویسـت بەرزبێـت و بـۆ ماوەیەکـی زۆر بەردەوامبێـت ئەوا دەشـێت زیـان بە خانەکانی بیسـتنمان بگەیەنێت. ئەو خانانـەی زیانیان پێدەگات ناتوانن خۆیـان نۆژەنبکەنەوە و، خانەی نوێش شـوێنیان ناگرێتـەوە. جگـە لـەوەش ئەگـەر خانـەی زۆر زیانیـان پێبـگات، ئـەوا بەشـێوەیەکی هەتاهەتایـی هەسـتی بیسـتنمان لەدەسـتدەدەین. لەبـەر ئـەوە کاتێـك گـوێ لە مۆسـیقا دەگریـن پێویسـتە خۆمان لـە دەنگی بـەرز بـەدوور بگرین!



گوێی دەرەوەی بەرپرسی کۆکردنەوەی دەنگ

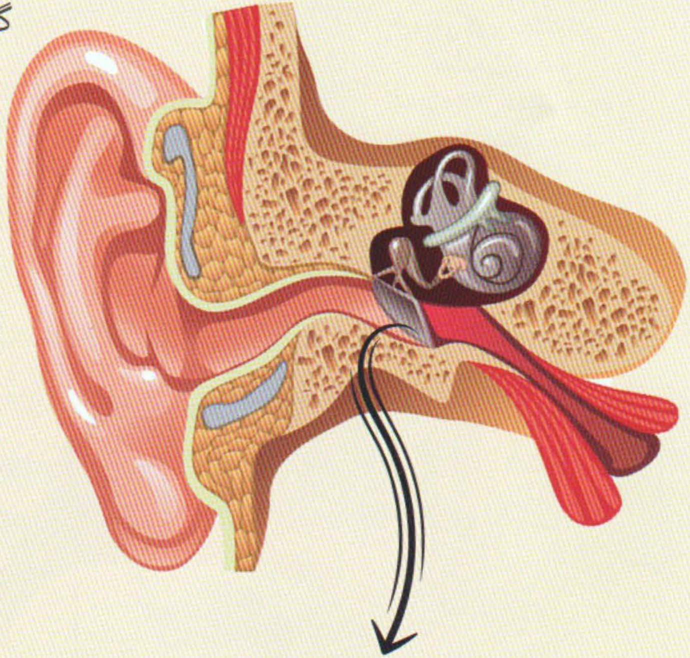
ئەو بەشـەی گوێچکـە کە لە پەڕەی گوێوە تا تەپڵە پـەردە درێژدەبێتەوە پێـی دەوترێـت: «بیسـتنە جۆگـە». تایبەتمەنـدی «هەڵبژاردنـی دەنـگ و گەورەکردنـی» کـە لـە پـەڕەی گوێمانـەوە دەسـتپێدەکات، لـە بیسـتنە جۆگەشـدا بەردەوامدەبێت. بیسـتنە جۆگەش دەنگـەکان بەرزدەکاتەوە و بـۆ ناوەوەیـان دەنێرێـت.



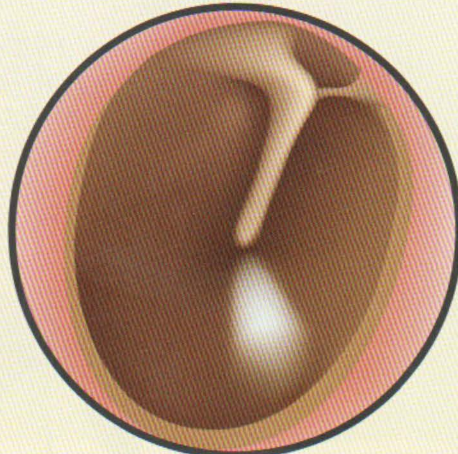
پەڕەی گـوێ وەك بڵندگۆیەك کاردەکات و، شـەپۆلەکانی دەنگ بەرەو گوێ ئاڕاسـتە دەکات و لەوێدا چڕیاندەکاتەوە.

تەپڵە پەردە

تەپڵە پەردە، کە جێگەیەکی کەمێك لە نیو سەنتیمەتر دووجا گەورەتری داگیرکردووە، لە شێوەی قووچەکێکدایە کە نووکە تیژەکەی بەرەو دەرەوەیە. دەکرێت بڵێین لە ڕەحەتی دەچێت. کاتێك شەپۆلەکانی دەنگ لە دەرەوە دێن و بەر تەپڵە پەردە دەکەون دەیلەرێننەوە. بەڵام ئەم پەردەیە بەگوێرەی هەلومەرجگەلێکی دیاریکراو دەلەرێتەوە. ئەگەر بە گشت شەپۆلەکانی دەنگی دەرەوە بلەرایەتەوە، ئەوا ناچاردەبووین چەندین دەنگی بێزارکەر ببیستین.



تەپڵە پەردە، بێ گرنگیدانە «ئاڕاستەی هاتنی دەنگ»، لەگەڵ دەنگی هەر ئاڕاستەیەکدا دەلەرێتەوە. ئەگەر ئەم تایبەتمەندییەی گوێ نەبووایە ئەوا نەماندەتوانی قسەکانی کەسانی بەرامبەرمان ببیستین. تەنها دەمانتوانی ئەو دەنگانە ببیستین کە لە تەنیشتمانەوە دەهاتن.

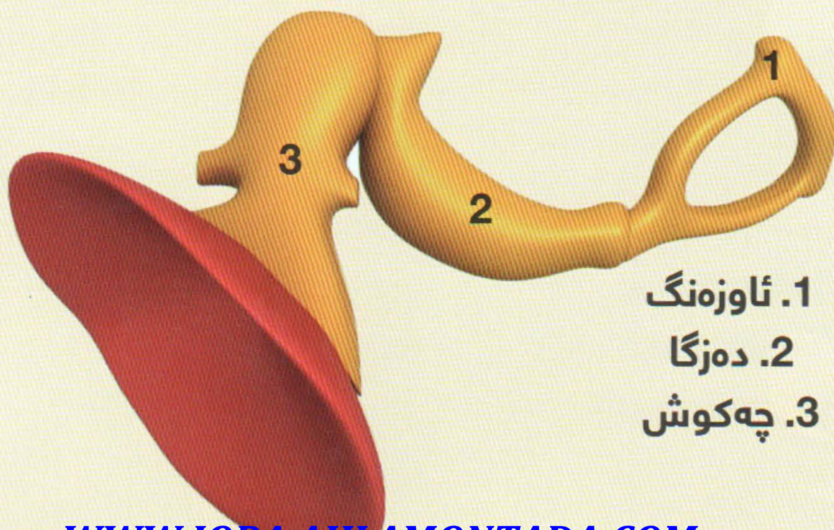


سێ ئێسکی بچووک

تەپڵە پەردە ئەو دەنگە لەرانەی پێیـــدەگات بەهێزیان دەکات و دەیاننێرێت بۆ گوێی ناوەڕاســـت. لێرەدا ســـێ ئێســـکی بچووك هەیە، کە زۆر هەستیارانە پێکـــەوە بەندن و پێیـــان دەوترێت چەکـــوش و، ئاوزەنگ و، دەزگا. ئەم ســـێ ئێســـکە پێکەوە پەیوەســـتن و دەکەونە نێوان تەپڵە پـــەردە و گوێی ناوەوە.

تەپڵـە پـەردە پاڵ بە ئێسکەکانەوە دەنێت و دەیانخاتە جووڵە. تەپڵە پەردە بـە شـەپۆلی دەنگەکانـی دەرەوە دەلەرێتـەوە. ئـەم لەرینەوەیـە ئێسـکەکان دەهێنێتـە جووڵـە. چەکوش، کـە بـە تەپڵـە پـەردەوە لکاوە، دەزگا پاڵدەنێـت و، دەزگاش ئاوزەنگ پاڵدەنێت. ئێسکەکانی گوێی ناوەڕاست، کـە وەك پارچەکانی نوێڵێـك کاردەکـەن، ئـەو لەرەیـەی لە تەپڵـە پـەردەوە وەریدەگرن دەیگەیەنن بە لوولپێـچ، کـە ئەندامێکـی دیکـەی سیسـتمی بیسـتنە.

گوێـــی ناوەڕاســـت، تایبەتمەندی نزمکردنـــەوەی دەنگـــە بەرزەکانی هەیە. بەمشـــێوەیە هێزی ئـــەو دەنگەی دەگاتە گوێـــی ناوەوە کەمدەبێـــت. بیهێننە پێش چاوتـــان لە ژینگەیەکدا بن پڕ لـــە دەنگەدەنـــگ و ژاوەژاوی بەرز. بەهۆی ئـــەم تایبەتمەندییـــەی گوێی ناوەڕاســـتەوە بێجگـــە لە دەنگی ئەو کەســـەی قســـەی لەگەڵـــدا دەکەین، تـــەواوی دەنگەکانی دیکـــە کزدەبن. بەمشـــێوەیە ئاســـانتر لە قســـەکانی بەرامبەرەکەمان تێدەگەین.



مووەخانە شەپۆلاوییەکانی گوێی ناوەوە

خاڵـی کۆتاییهاتنـی ئـەو ڕاگەیاندنـە دەنگییانەی بـەرەو ناوەندی بیسـتنی مێشـکمان دێن، گوێی ناوەوەیـە. گوێی ناوەوەمـان، وەك تەلەفۆنێك کاردەکات کە شـەپۆلە دەنگییـەکان دەگۆڕێت بـۆ ڕاگەیاندنـی کارەبایی. ئەو شـەپۆلە دەنگییانەی لـە دەرەوە دروسـتدەبن، لە ڕێی پـەڕەی گوێ و بیسـتنە جۆگەوە تـا گوێی ناوەڕاسـت دێن و، لێـرەدا تەپڵە پەردە و ئێسـکەکانی گـوێ دەخەنە لەرینـەوە. لەرینەوەکانیـش تا گوێی نـاوەوە دەگەن.



ئەو بەشەی بەرپرسی بیسـتنە لە گوێی ناوەوەدا، پێکهاتەیەکـە کە هێنـدەی دەنکـە بەزالیایەك دەبێت و پێی دەوترێـت لوولپێچ'. لوولپێچ، بـە ڕێڕەوێکـی ئێسـکیی زۆر پتـەو دەورە دراوە و، ڕێڕەوەکانیشـی شلەیەکی تایبەتیان لەخۆگرتووە. لەرینەوەی ئێسـکەکانی گوێی ناوەڕاسـت دەگاتـە لوولپێـچ و ئەم شـلەیە دەهێنێتە شـەپۆلدان.

مووەخانەکان هەر لە پیل دەچن. ئەمە واتە لە هەر گوێیەکماندا نزیکەی ١٦ هەزار پیلمان هەڵگرتووە. بەڵام ئەم پیلانە تەکنەلۆجیایەکی هێندە پێشکەوتوویان تێدایە کە هەرگیز لەگەڵ پیلەکانی خۆماندا بەراوردناکرێن. زۆر هەستیارترن و دەتوانن زۆر خێراتریش کاربکەن. جگە لەوەش پێویستییان بە بارگاویکردنەوە نییە. ئەگەر هەر هەمووشیان کۆبکەیتەوە ئەوا هێندەی دەنکێك بەزالیایان تێ نابێت.

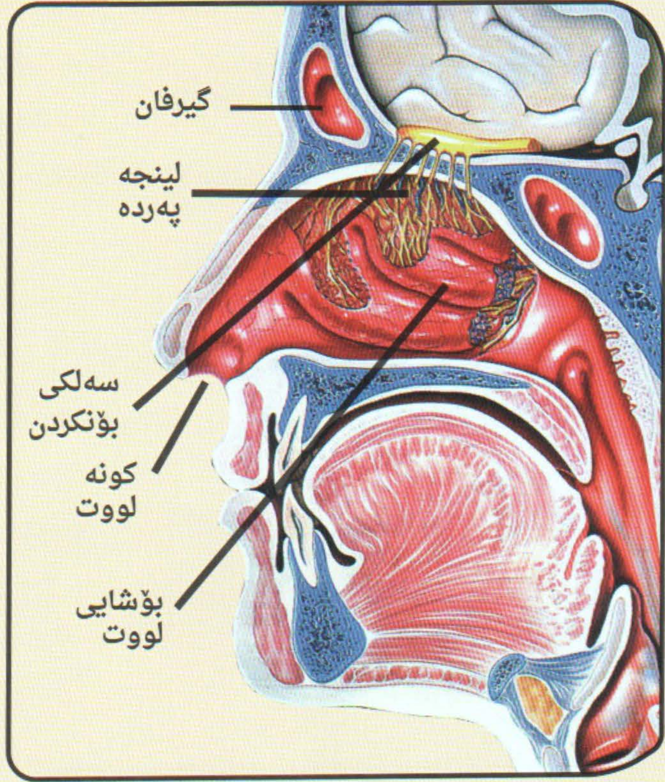
لە دیوارەکانی لوولپێچدا چەندین مووەخانە هەن کە بە شەپۆلدانی شلەکە هەستیاردەبن. مووەخانەکان، هەر کە لەرەیەکییان بەردەکەوێت وەك پوولی دۆمینە پاڵپێکەوە دەنێن و پێکەوە دەجووڵێن. ئەم جووڵەیە دەمەوانەی خانەکانی ژێر مووەخانەکان دەکاتەوە. کاتێکیش مووەخانەکان بە ئاڕاستەی پێچەوانەوە دەجووڵێن ئەمجارەیان دەمەوانەکان دادەخرێن.

ئەو لەرینەوانەی دەنگەکانی دەرەوە دروستیاندەکەن شلەی ناو گوێی ناوەوە دەخەنە جووڵە. بە شەپۆلدانی ئەم شلەیە، مووەخانەکانی دیوارەکانی ناوەوەی لوولپێچ، کە لە وێنەکەدا دەردەکەون، شەپۆلدەدەن. ئیدی ئەم شەپۆلەی مووەخانەکان دەنگی گیتارێك، یان قسەکانی قسەکەرەکەی ناو تەلەفیزۆنەکەمان، یاخود میاوەمیاوی پشیلەیەك دەکات بە ڕاگەیاندنی کارەبایی و بۆ مێشکی دەنێرێت. بەهۆی ئەم پێکهاتانەوە دەتوانین ملیۆنەها دەنگ لە یەکتری جیابکەینەوە. زانست، هێشتا نەیتوانیوە بەتەواوی لە وردەکارییەکانی پێکهاتە ناوازەکەی مووەخانەکان بگات. بەڵام ئەم سیستمە سەرسوڕهێنەرە هەزاران ساڵە بێ کەموکورتی کاردەکات. بەهۆی مووەخانەکانەوە دەتوانین لەڕێی بیستنەوە پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەرمان ببەستین.



بۆنكردن و تامكردن

هەوڵبدەن ئەو بۆنە خۆشانەی تا ئێستا بۆنتان كردوون لە مێشكتاندا بەرجەستەیان بكەن. زۆر بۆن دێت بە مێشكتاندا، بۆنی گوڵەباخ، بۆنی گوڵە نێرگز، بۆنی بەهارات، بۆنی كێك و بسكیت، بۆنی پرتەقاڵ، یاخود بۆنی شامپۆ... ئیدی ئێمە بەهۆی لووت و كۆئەندامی بۆنكردنمانەوە دەتوانین هەست بەم هەموو بۆنە بكەین.

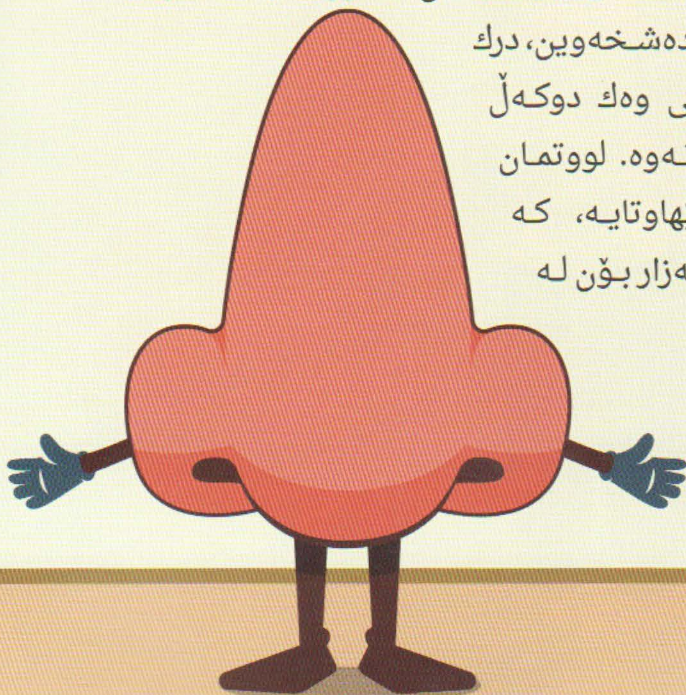


لەڕاستیدا ئەو شتەی پێی دەڵێین بۆن، چەند پارچەیەكی وردیلەی كیمیایین، واتە گەردیلەن، كە لە شتەكانەوە دەبن بە هەڵم و بەرزدەبنەوە. بۆ نموونە، سەرچاوەی ئەو بۆنە خۆشەی لە دەنكی قاوەوە دێت، ئەو گەردیلانەن كە لە قاوەكەوە بەرزدەبنەوە.

ئایا دەزانن كە لووتتان هەر نەبێت ٢٠٠٠٠ هێندەی زمانتان هەستیارترە؟

لووت

بەگشتی بە درێژایی ڕۆژ نزیکەی ١٧٢٨٠ - ٢٣٠٤٠ جار هەناسە دەدەین. لە میانەی ئەم کارە بەردەوام دووبارەبووەدا، لووتمان هەوا دەخاتە سەر باشترین بار بۆ سییەکان. لووت لەگەڵ ئەنجامدانی ئەم کارەیدا، کارێکی زۆر گرنگی دیکەش ئەنجامدەدات. بۆن دەکات. بەیانیان بە هەڵمژینی ئەو بۆنە خۆشانەی لە چێشتخانەکەمانەوە دێن بەخەبەردێین. بۆنی نانی برژاو چەندە خۆشە، بەڵام هەرگیز درك بە ئاڵۆزی چالاکییەکانی لووتمان ناکەین. باشە لەم کاتەدا چ شتێك لە خانەکانی لووتماندا ڕوودەدات؟ زۆر کەس درك بەوە ناکات کە تاقیگەیەکی ناوازەی کیمیایی لەخۆگرتووە. ئەم تاقیگەیە، لە بەشی بۆنکردنی لووتماندایە و، ڕێك وەك کارگەیەکی کیمیایی کاردەکات و بۆنەکانی دەوروبەرمان شیدەکاتەوە. کاتێك خەریکی کارەکانی ڕۆژانەمانین، هیچ خۆمان بە بۆنکردنەوە سەرقاڵ ناکەین، لەکاتێکدا کە ئەو تاقیگەیەمان هەموو کاتێك لە کاردایە. تەنانەت کاتێك شەوان دەشخەوین، درك بە بۆنە زیانبەخشەکانی وەك دوکەڵ دەکات و، خەبەرماندەکاتەوە. لووتمان تاقیگەیەکی هێندە بێهاوتایە، کە دەتوانێت زیاتر لە دە هەزار بۆن لە یەکدی جیابکاتەوە.



لەگــەڵ هــەر هەناســەیەکماندا، ئــەو تێکەڵــە گازەی پێــی دەڵێین «هــەوا» لە کونە لووتەکانمانــەوە دەچێتــە ژوور. گەردیلەکانی بۆنیش، کــە هێندە وردن ناتوانیــن بە چاو بیانبینیــن، لەناو ئــەم تێکەڵەیەدان. ئێســکە تایبەتەکانی نــاو لووت، بەشــێکی هەواکە دەنێرن بۆ شــوێنی هەســتکردنی بــۆن. بەمشــێوەیە گەردیلەکانــی بــۆن، دەگــەن بــە هەســتەوەرکانی بۆنکردن، کە دەکەونە بۆشــایی ســەرەوەی لووت. ئەم شــوێنە نزیکەی ٧ ســەنتیمەتر لە ســەروو و ناوەوەی کونــە لووتەکانە. خۆ ئەگــەر بمانەوێــت بۆنــی گوڵێــك بکەین و، لــە لووتمانــی نزیك بکەینەوە و هەناســەیەکی قــووڵ هەڵبمژین، ئــەوا گەردیلەی بۆنکردنی زیاتــر دەگاتە بەشــی بۆنکردنمان.





خانە بۆنکەرە خۆگونجێنەرەکان

ئەگەر بچنە چێشتخانەیەکەوە کە بۆنێکی زۆری خواردنی تێدابێت، یەکسەر هەست بەو بۆنانە دەکەن. پاش تێپەڕبوونی چەند ساتێك ئیدی وردەوردە هەست بەو هەمووە بۆنە قورسە ناکەن. ئەمەش لەکاتێکدا کە ئەندازەی بۆنەکە هیچ کەمینە کردووە. تەنها ئەوەیە کە ئێوە لەگەڵ بۆنەکانی چێشتخانەکەدا ڕاهاتوون. گۆڕانی هەستیاری ئێوە بەرامبەر بە بۆنەکە، سەرەڕای نەگۆڕانی بڕی بۆنەکە، بەهۆی کارابوونی سیستمێکی زۆر تایبەتەوەیە.

> با بیرێك لەو کەسانە بکەینەوە کە لە ژینگەیەکی پڕ بۆندا دەژین، بۆ نموونە ئەو چێشتلێنەرانەی لە چێشتخانەکاندا کاردەکەن. ئەگەر چێشتلێنەرەکان لە بۆنەکانی ژینگەکەیاندا ڕانەهاتبان ئەوا ئەم بارودۆخە زۆر ناڕەحەتی دەکردن. جگە لەوەش، هەستەوەرەکانیش کە بەردەوام بە بۆنی خواردنەکانەوە خەریك دەبوون، نەیاندەتوانی درك بە بۆنی لێچوونی غازێك بکەن.





یادگەی بۆن

هەستی بۆنکردن و یادگەمان زۆر پەیوەستن پێکەوە. هۆکاری ئەوەی بۆنەکانی دەوروبەرمان لا بێگانە نین، بوونی یادگەی بۆنکردنە. هەر چەشنە بۆنێك بە کۆدێکی تایبەت لە یادگەماندا تۆماردەکرێت. کاتێك ڕووبەڕووی بۆنێك دەبینەوە، بە هەڵدانەوەی ئەم ئەرشیفە بۆنەکە شیدەکرێتەوە. کاتێکیش ڕووبەڕووی بۆنێکی نوێ دەبینەوە کە هیچ زانیارییەك دەربارەی لە یادگەماندا نییە، بە بەراوردکردنی لەگەڵ بۆنەکانی دیکەدا شیدەکرێتەوە. کاتێك بۆنی عەترێك دەکەن، ئەو بۆنە لەگەڵ بۆنی عەترەکەی دایکتان بەراوردەکەن و یادی ئەوتان دەکەوێتەوە بیر. هۆی ئەمەش بوونی یادگەی بۆنە.

> **بۆنەکان، هەندێ ڕووداوی ڕابردووی پەیوەست پێیانەوە دەخەنەوە بیرمان. دەشێت بۆنی خواردنێك ببێتە هۆی دووبارە زیندووبوونەوەی ڕووداوێکی چەندین ساڵ لەوەو پێش لە مێشکماندا.**

ڕۆڵی بۆنکردن لە تامکردندا

چۆن دەتوانین بنێشتی نەعنا و بنێشتی شلیك لەیەکدی جیابکیەنەوە؟

ئەگـەر وا بیردەکەنەوە کە بـە تامکردنیان دەتوانیـن، ئەوا بەهەڵەدا چـووون. چونکـە «تامکـردن» بەتەنهـا بەس نییـە بۆ تێگەیشـتن لە جیاوازی نێوان ئەو دوو شـتە. ئەگەر هەسـتی بۆنکردنمـان نەبووایە، ئـەوا هـەردوو بنێشـتەکەمان بـە «شـیرین» وەسـفدەکرد، بـەڵام نەماندەتوانـی تایبەتمەندییەکـی جیاکەرەوەیان دەستنیشـانبکەین.

بـۆ جیاکردنەوەی تامی هەر شـتێکی کـە دەیخەینە سـەر زمانمان پێویستیمان بە هەسـتی بۆنکردنیشـە. بە واتایەکی دیکە، ئەگەر بۆنی شـتەکان نەکەین ئـەوا ناتوانین بەتەواوی تامیشـیان بکەیـن. ئەوەی خـواردن بەتامدەکات، ئەو هەسـتەیە کە بە یەکگرتنـی بۆن و تامەکەی پەیدادەبێـت. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن: «٧٥٪ی تـام بۆنە» و، زیاتر جەخت لە گرنگی بابەتەکـە دەکەنەوە.

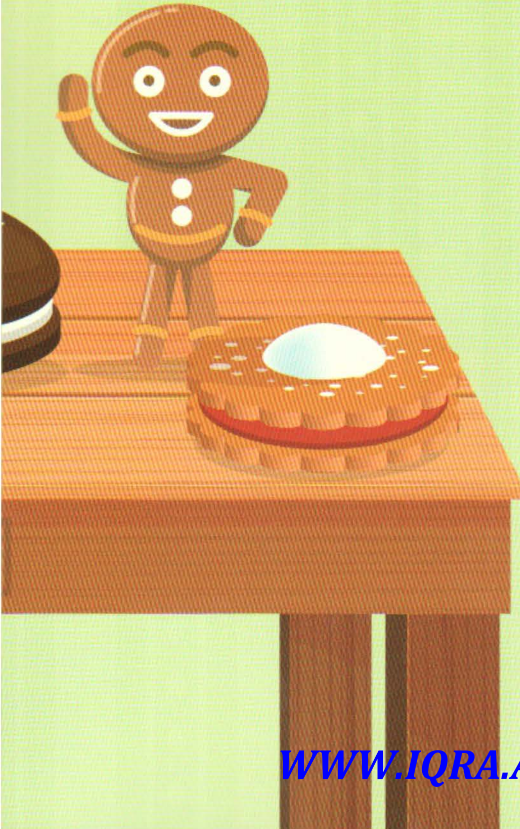


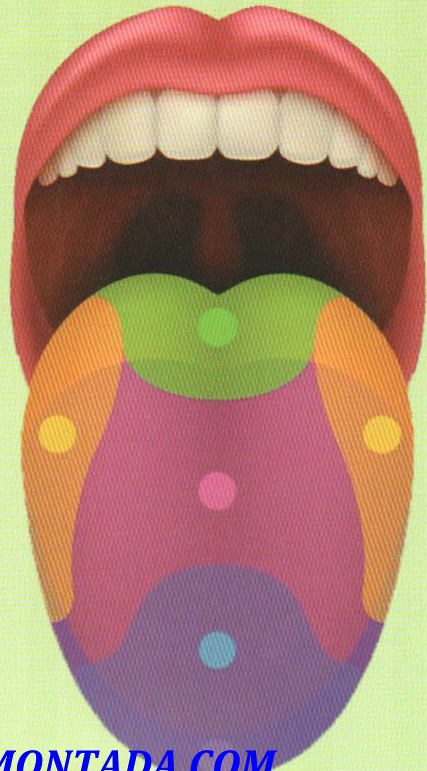
زمان

جیاکردنــەوەی تامە جیــاوازەکان لەیەکتری بۆ ئێمە زۆر ئاســانە. بۆ نموونە، تەنانەت بەچاوی داخراویشــەوە دەتوانین بســکیتی بەپرتەقاڵ و بســکیتی بەفســتق لەیەکتری جیا بکەینــەوە. دەتوانیــن بەبێ هیچ نارەحەتیــەك دەیەهــا جــۆری بســکیت بناســینەوە. ئیــدی ڕازی ئەم توانایەمــان لە خانــە تامکەرەکانی زمانــدا پەهاندراوە.

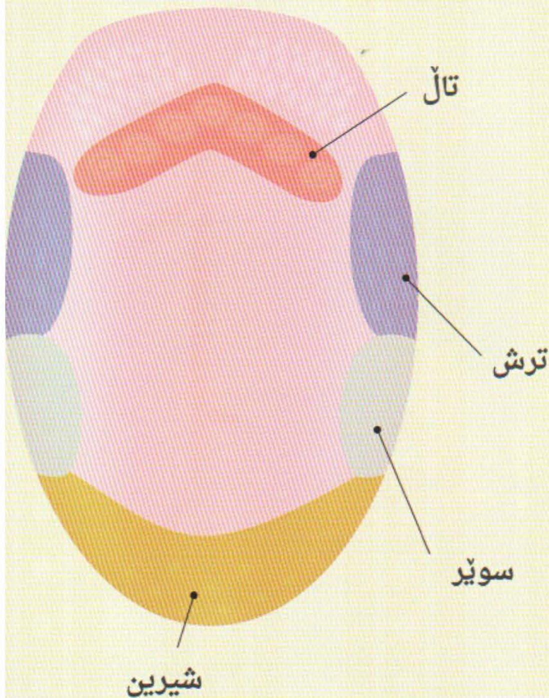
هەســتکردن بە تامــی خواردنەکان ئەرکی هەســتەوەرەکانی ســەر زمانە، کــە پێیان دەوترێت چــەژە گۆپکەکان. ژمارەی چــەژە گۆپکەکان (٩-١٠) هــەزار دەبێت.

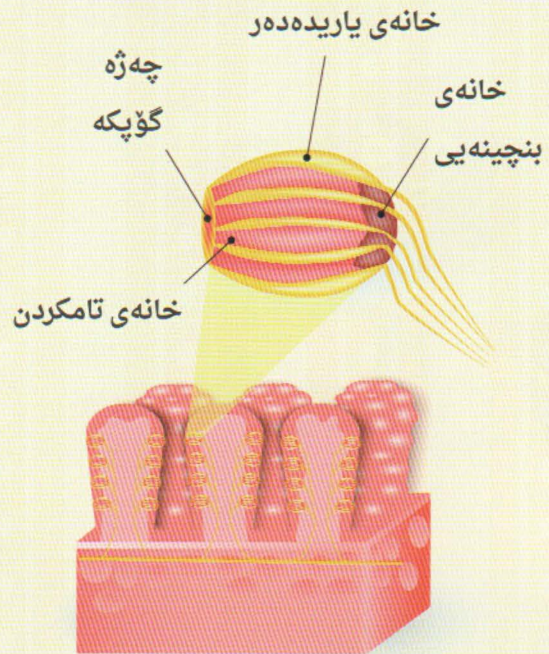
هــەروەك بۆنکردن، تامکردنیش لــە ڕێگــەی گەردیلەکانەوەیە. چەند کارلێکێکــی کیمیایی لە نێــوان گەردیلەکانــی خــواردن و گۆپکەکانی تامکردندا ڕوودەدەن و بەمەش تامی ئــەو خۆراکەی دەیخۆین دەکەین.





وەك زانراوە چوار تامی بنەڕەتیمان هەیە کە ئەوانیش شیرین و، تاڵ و، ترش و، سوێرن. لە دروستبوونی هەستی تامکردندا گەردیلەکان لەلایەن خانەکانی سەر زمانەوە هەڵدەمژرێن و، لە ئاکامی چەند گۆڕانکارییەك لەناو خانەکاندا چەند ئاگادارییەکی کارەبایی بۆ مێشك دەنێردرێت و، مێشکیش ئەو ئاگادارییانە بە تام لێکدەداتەوە. ماوەی پێویست بۆ هەستکردن بە تامێك تەنها یەك لە چلی چرکەیەکە.





هەستی بەرکەوتن

پێست

هەرگیز بە بیرتاندا هاتووە ئەگەر پێستمان نەبووایە لە چی دەچووین؟ ئەم بەرگە، کە تەواوی جەستەمانی داپۆشیوە، هەم تەواوی ئەندامەکانمان دەپارێزێت، هەم ڕووڵەتیشمان جوان دەکات. بەڵام پێست تایبەتمەندییەکی دیکەشی هەیە، کە هەر نەبێت هێندەی ئەم تایبەتمەندییانەی دیکەی گرنگە، ئەویش درککردنیەتی بە بەرکەوتن.



بۆ پاراستنی تەندروستی پێستمان:

- پێویستە پێستمان بەپاکژی ڕابگرین. ئەگەر پێستمان بەپاکی نەهێڵینەوە ئەوا دەمیلەکانی ئارەق دەگیرێن و، ئارەقکردنەوەمان سەختدەبێت و چەندین ماددەی زیانبەخش لە جەستەماندا کۆدەبێتەوە.
- پێویستە پێستمان لە شتە سووتێنەرەکان بپارێزین.
- پێویستە پێستمان لەو ماددە کیمیاییانە بپارێزین کە زیانی پێدەگەیەنن.
- پێویستە پێستمان لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تیشکی خۆر بپارێزین.

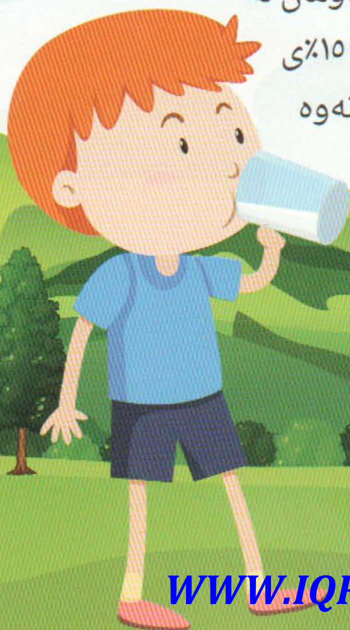
بەهۆی پێستمانەوە دەزانین کە شتەکانی دەوروبەرمان ڕەقن یان نەرم، ساردن یان گەرم. بەمشێوەیەش دەتوانین خۆمان لە شتە زیانبەخشەکان بپارێزین. ئەگەر هەستی بەرکەوتنمان نەبووایە ئەوا کاتێك شتێکی گەرممان بەردەکەوت هەستمان پێنەدەکرد و، پاش ماوەیەك زیانێکی زۆر بەر دەستمان دەکەوت.

پێست پەیوەندیمان لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا دابیندەکات

دەمارەخانەکانی بن توێژ، وەك پەنجەرەگەلێك وان کە لە جەستەوە بە ڕووی جیهاندا دەکرێنەوە. پێست، گەورەترین و فراوانترین ئەندامی جەستەمانە، کە بەبەردەوامی چاودێری بارودۆخی ژینگەکەمان دەکات. لە گوێ و، لووت و، تەنانەت لە چاویش گرنگترە. ئەگەر ئەندامە هەستەوەرەکانی دیکەمان نەبێت دەتوانین بژین، بەڵام ئەگەر پێست نەمێنێت ئەوا ئەستەمە مرۆڤ بتوانێت لە ژیان بەردەوام بێت. چونکە ئاو، کە پێویستترین شلەیە بۆ ژیانی مرۆڤ، ئەگەر پێست نەبێت لە جەستەدا نامێنێتەوە. لەدەستدانی بڕێکی دیاریکراوی ئاویش دەشێت بە مردن کۆتایی پێبێت.

هەرگیز ئاو خواردنەوە لەبیرمەکەن!

٦٠-٧٠٪ی جەستەی مرۆڤ ئاوە. ٢/٣ی ئەم ئاوە لەناو خانەکاندایە و، ئەوی دیکە لە نێوان شانەکان و لەناو خوێندایە. ئەگەر تەنانەت ٢٪ی کێشی جەستەمان ئاو لەدەستبدەین ئاستی بەرهەمداریمان بە ڕێژەی ٢٠٪ کەمدەکات. پێویستە ڕۆژانە نزیکەی ٢ لیتر ئاو بخۆینەوە. ٥٠٪ی پێویستی ئاومان لە خواردنەوەکانەوە و، ٣٥٪ی لە خۆراکەکانەوە و، ١٥٪ی لە جەستەدا لە ڕێی سووتاندنی خۆراکەکانەوە دەستەبەردەکەین.



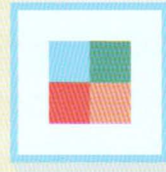
هەستی بەرکەوتن

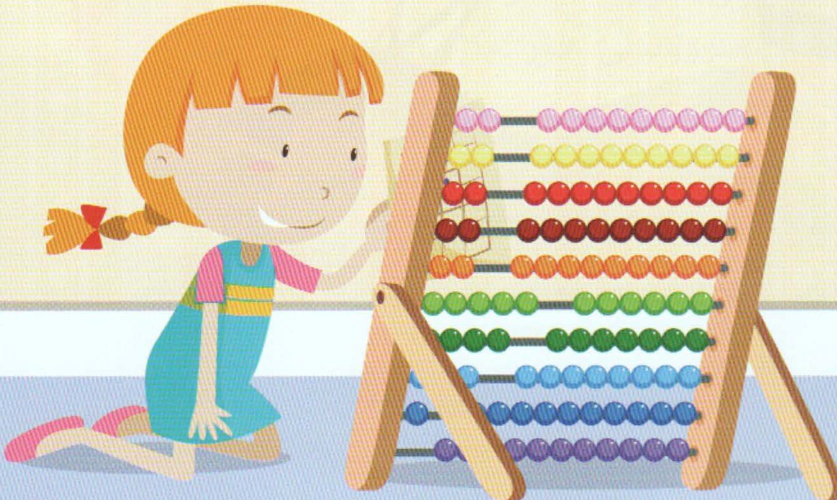
هەر لـە ساتی لەدایکبوونمانەوە تا کاتـی مردنمـان، زۆر زانیاری و هەڵسـەنگاندمان سـەبارەت بە گیانـدار و بێگیانەکانـی دەوروبەرمان و تایبەتمەنـدی هـەر یەکێکیـان لـە ڕێـی هەسـتی بەرکەوتنـەوە دەسـتدەکەوێت. ئـەو زانیارییانـەی لەڕێـی هەسـتەوەرەکانەوە پێماندەگـەن، پـاش زنجیرەیـەك كارلێـك دەگۆڕدرێن بـۆ ڕاگەیاندنی کارەبایـی و لـە بەشـێکی دیاریکراوی مێشـکماندا لێکدەدرێنـەوە. لە ئەنجامـی ئـەم لێکدانەوانەی مێشـکمانەوە دیمەنێـك دەبینین، تامی کێکێك دەکەیـن، بۆنـی گوڵەباخێك دەکەین، هەسـت بـە پارچەیەك ئاوریشـم دەکەیـن، یاخود گوێـمان لە خشەخشـی گـەڵاکان دەبێت کاتێـك بـا دەیانلەرێنێتەوە.



کاتێك دەست لە شتێك دەدەین، لەڕێی ئەو ڕاگەیاندنانەی پێستمان بۆ مێشکمانی دەنێرێت دەزانین ئاخۆ زبرە یان نا. کەسێك کە بەدەم قسەکردنی لەگەڵ دۆستێکیدا چا دەخواتەوە، ئەگەر لە گەرمی چایەکە دەستی بسووتێت خێرا کوپە چاکە دادەنێت. بەهۆی ئەو ڕاگەیاندنانەی لە دەستییەوە ڕەوانەی مێشکی کران لە گەرمی کوپەکە گەیشت.

هەروەك تەواوی هەستەکانی دیکە، هەستی بەرکەوتنیش لە مێشکدا دروستدەبێت. واتە کاتێك دەست لە شتێکەوە دەدەن، لە ڕێی مێشکتانەوە دەزانن کە ئەو شتە ڕەقە، نەرمە، تەڕە، ئاوریشمییە، یان هەر شتێکی دیکەیە. ئەو کاریگەرییانەی بەر سەرەپەنجەکانتان دەکەون، دیسانەوە لەڕێی ڕاگەیاندنی کارەباییەوە دەگەیەنرێنە مێشکتان و، مێشکیش ئەو ڕاگەیاندنانە بە بەرکەوتن لێکدەداتەوە.



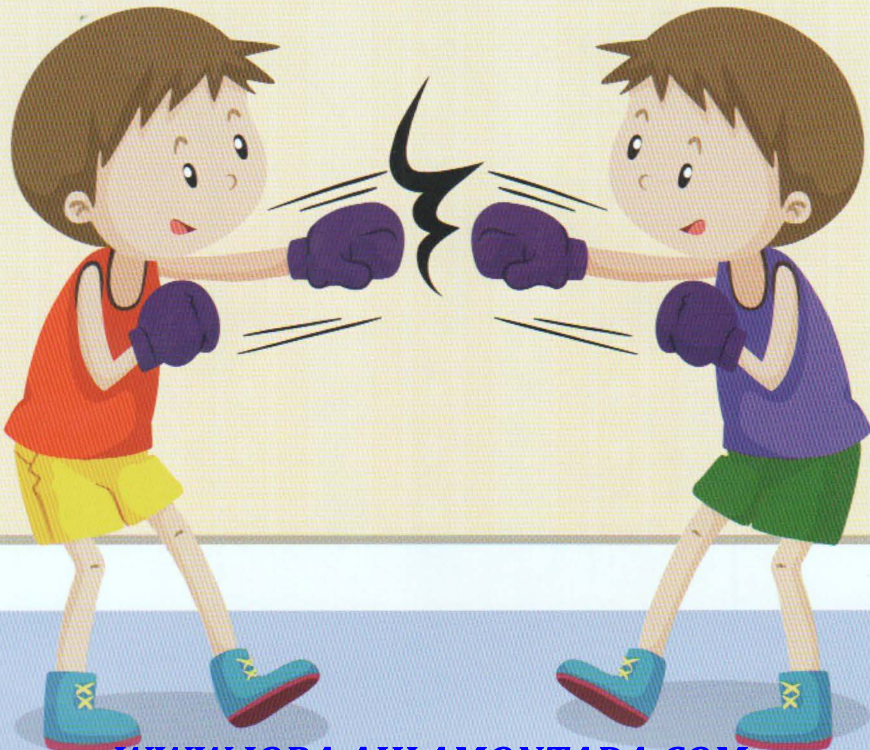


پێکهاتەی تایبەتی پێست

ئەگەر پێستمان نەبووایە ئەوا نەماندەتوانی درێژە بە ژیانمان بدەین. بریندار بوونی تەنانەت بەشێکی بچووکی پێستمان دەشێت ببێتە هۆی تووشبوونمان بە چەندین نەخۆشی. چونکە زیانبەرکەوتنی پێست دەبێتە هۆی چوونە ژوورەوەی میکرۆبەکان لە پێستەوە. لەبەر ئەمە پێویستە پلاستەر لەسەر برینەکانمان بدەین.

پاراستنی هاوسەنگی ئاوی جەستە

هەر دوو ڕووی توێژ (دەرەپێست) پێکهاتەیەکیان هەیە کە ئاو پێیدا تێناپەڕێت. ئاو لە دەرەوە نایەتە ناو جەستە و، لە جەستەشەوە ناچێتە دەر. بەهۆی ئەم تایبەتمەندییەی پێستەوە، هاوسەنگی ئاو ڕادەگیردرێت.

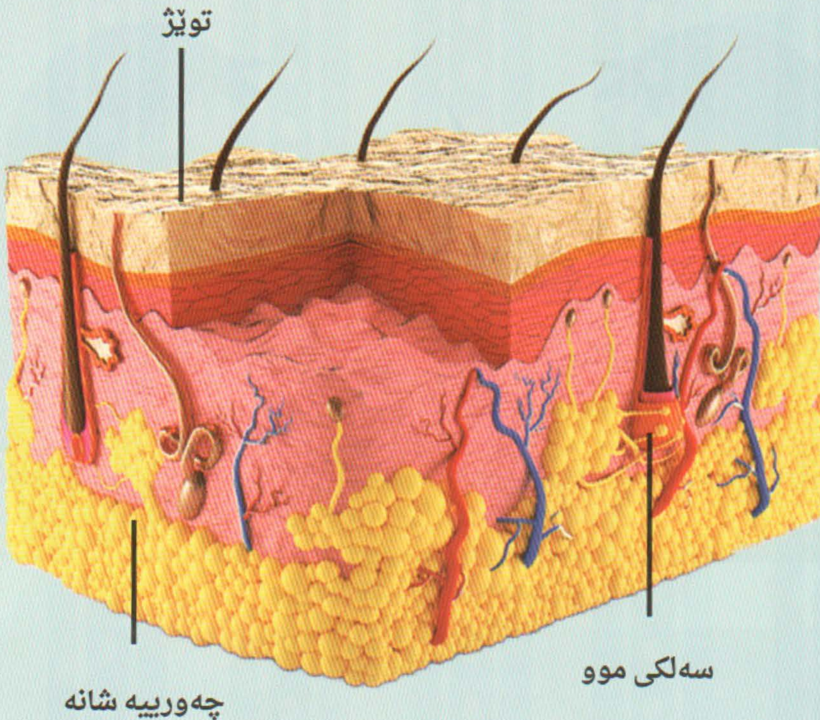


چینەکانی پێست

لە بەشی خوارەوەی پێستدا چینێکی چەوری هەیە. ئەم چینە چەورییە بەربەستە لەپێش لەدەستدانی گەرمی لە جەستەماندا.

لەسەر ئەم چینەوە چینێکی دیکە هەیە، کە تایبەتمەندی نەرمیی بە پێست دەبەخشێت و بەشی زۆری لە پرۆتین پێکهاتووە. بە چینی سەروو چەوری دەوترێت بن توێژ و بە چینی سەروو ئەویش دەوترێت توێژ.

پێست، گەورەترین ئەندامی جەستەی مرۆڤە کە لە یەك پارچە پێکهاتووە. هەم پتەوە هەم نەرمە. گەر پێویست بێت گەرمیمان بۆ دابیندەکات و، گەر پێویستیش بێت فێنکمان دەکاتەوە. پێست، کە یەکەمین و گرنگترین هۆکاری پاراستنی جەستەمانە لە نەخۆشییەکان، بەردەوام خۆی نوێدەکاتەوە.



پتەو و نەرمە

بەشێکی گرنگی خانەکانی ڕووی دەرەوەی دەرەپێست مردوون. بەڵام ئەو بەشانەی کەوتوونەتە ژێرەوە و لە لوولەکانی خوێنەوە نزیکن لە خانەی زیندوو پێکهاتوون. ئەم خانانە بە دابەشبوون زۆردەبن و، خانە نوێیەکان، خانە کۆنەکان بۆ سەرەوە پاڵدەنێن و لە بن توێژ دووریاندەخەنەوە. خانەکانی سەرەوە پاندەبنەوە و وردەوردە تایبەتمەندییەکانی خانە لەدەستدەدەن و، دەبنە ماددەیەکی ڕەق کە پێی دەڵێین کیراتین. ئەم خانانە، کە لە خۆراکی ناو خوێن دوورکەوتوونەتەوە، بە هۆی کیراتینەوە پێکەوە بەندن و ڕێگری لە چوونە دەرەوەی ئاو دەکەن. لەهەمان کاتیشدا دەبنە بەربەست لەپێش هاتنە ژوورەوەی هەر شتێك بۆ ناو جەستە.

پێست، هەرچەندە بەڕواڵەت نەرم دەردەکەوێت، بەڵام هێندە پتەوە کە دەتوانێت ئێمە لە هەر زەبرێکی دەرەکی یاخود کارتێکەرێکی نەرێنی بپارێزێت. ڕەنگە وا بیربکرێتەوە کە ئەگەر پێست کەمێك ڕەقتر و ئەستوورتر بووایە ئەوا تایبەتمەندیی پارێزگارییەکەی زیاتر دەبوو. بەڵام ئەمە هەڵەیە، ئەگەر پێستمان هێندەی پێستی فیل یان کەرکەدەن ئەستوور بووایە، ئەوا بەتەواوی جەستەمانی لە جووڵە دەخست و قەبە دەبووین.









جەستە لە تیشکە زیانبەخشەکان دەپارێزێت!

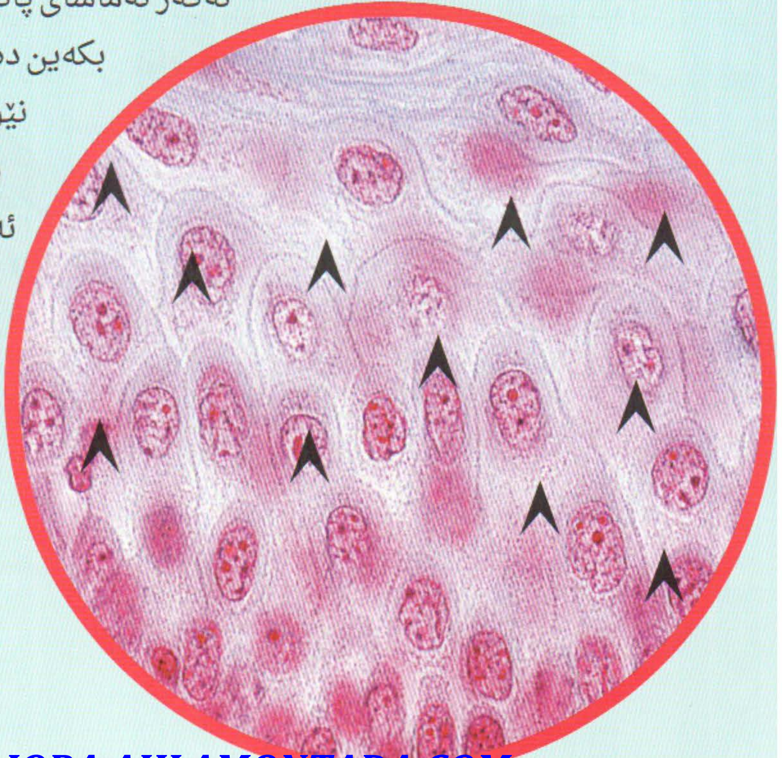
خانە زیندووەکانی دەرەپێست ماددەی ڕەنگ، کە پێی دەوترێت میلانین بەرهەمدەهێنن. ئەم ماددەیە کە ڕەنگی پێستمان دیاریدەکات، پێستمان لە کاریگەرییە زیانبەخشەکانی تیشکە سەروبنەوشەییەکان دەپارێزێت.

دەتوانێت خۆی خۆی نوێبکاتەوە

ئەگــەر تەماشــایەکی پانەبڕگەیەکی دەرەپێســت بکەیــن، ئەوکات تێدەگەیــن کە ئەم پتەوییەی لەکوێوە ســەرچاوەی گرتووە. پێســتمان، پێکهاتەیەکی ئاڵــۆزی هەیە. هەر چینێك بەتوندی بــە چینێکی دیکەوە بەنــدە. بەڵام زیان گەیشــتن بــە چینێــك کاریگەری لەســەر چینێکی دیکە نابێت. خــۆی هەر لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەشــێکی پێســتمان دەوەرێــت. بەتایبەتی کاتێك پێســتمان بە ڕووێکی زبردا دەخشــێنین ئەم هەڵوەرینــە زیاتردەبێت. بۆ شــوێنگرتنەوەی ئەم بەشــانەش خانە زیندووەکانــی توێژ دابەشــدەبن و بەرەو ســەرەوە دەچن.

پێستمان پێکهاتەیەکی هەیە کە دەتوانێت چینەکانی پێکەوە ڕابگرێت

ئەگەر تەماشای پانەبڕگەیەکی پێست بکەین دەبینین کە سنووری نێوان توێژ و بن توێژ بەرزونزمی تێدایە. ئەم زبری و ناڕێکییە چینەکان لە خزان و لێکجیابوونەوە دەپارێزێت.



پێستمان بەڕووی مەترسییە دەرەکییەکاندا کراوەیە. لەبەر ئەمە پێویستە پێستمان زۆر بەباشی بپارێزین. یەکەم مەرجی پاراستنی پێستمان پاکژییە. چاودێریکردن و تەندروستی پێست لە پاکژییەوە دەستپێدەکات. پاکژی تەنها بە واتای پاککردنەوەی پێست لە پیسییە دەرەکییەکان نایەت. پێست هەموو ٢٤-٢٦ ڕۆژ جارێك لە چینی خوارەوە بەرەو سەرەوە خۆی نوێدەکاتەوە و، ئەو چینە کۆنەی دەکەوێتە سەرەوە بە چەندین شێوازی جیا دەوەرێت. ئیدی پێویستە ئەم خانە مردووانە فڕێبدرێن. ئەم سیستمی پاکژییە لەهەمان کاتیشدا هەواگۆڕکێ و وەرگرتنی ئەو ماددانەی لە دەرەوەڕا وەریاندەگرێت بۆ پێست ئاسانتر دەکات. خۆر هەم بە گەرمی و هەم بە کاریگەری تیشکەکانی پێست وشکدەکاتەوە. کەوابوو بەکارهێنانی دژەخۆر و شێدارکەرەوەی پێست، پێستمان لە زیانپێگەیشتن دەپارێزن و دەبنە ڕێگر لەبەردەم لەدەستدانی ئاوی جەستەماندا. پێویستە پێستمان لە کارتێکەرەکانی دیکەش بپارێزین. ئەگەر لەکاتی یاریکردن لە باخچەکەتاندا کەوتن و دەستتان برینداربوو، خێرا بڕۆنە لای گەورەکانتان تا ڕێوشوێنی پێویست بگرنە بەر بۆتان. ئەگەرنا ئەم برینانە کاریگەری هەمیشەیی لەسەر پێستتان دروستدەکەن و، بەمشێوەیەش زیانتان بە پێستتان گەیاندووە. بیرتان نەچێت کە بۆ پاراستنی پێستمان پێویستە هەر لە لەدایکبوونمانەوە تا کۆتایی ژیانمان ڕەچاوی ئەم ڕێوشوێنانە بکەین.

